

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Olah raga merupakan kegiatan yang dapat memberikan kesehatan dan kesenangan pada manusia. Olahraga merupakan suatu keharusan untuk memenuhi kebutuhan biologis manusia guna mengembangkan kesehatan tubuh manusia yang bersifat menyeluruh, baik dalam hal pembentukan keterampilan hidup, keterampilan social, keterampilan berfikir, dan prestasi.

Olah raga juga dapat dijadikan sebagai salah satu mata pencaharian. Biasanya olahraga- olahraga yang bisa dijadikan suatu mata pencaharian adalah olahraga yang sifatnya kompetitif. Sehingga sebagian besar orang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mencapai suatu prestasi. Sehingga biasanya jenis olahraga yang mereka minati adalah jenis olahraga paling banyak dipertandingkan baik di tingkat daerah, nasional maupun internasional.

Salah satu olahraga yang berbentuk kompetitif tersebut adalah taekwondo. Dalam permainan taekwondo, banyak faktor yang mempengaruhi keberhasilan, salah satu yang sangat mendukung adalah *power* otot tungkai dan fleksibilitas sendi saat melakukan tendangan. Untuk mendapatkannya dibutuhkan latihan *power* otot tungkai dan fleksibilitas otot yang baik agar hasil tendangan pun maksimal dan efektif. Setiawan, *et. al* (2005) menyatakan bahwa kekuatan otot sebagai tenaga dorong dan mengatasi adanya penambahan

hambatan sedangkan fleksibilitas sendi untuk memaksimalkan pemakaian tenaga menjadi lebih efisien dan teknik gaya menjadi lebih efektif.

Dalam pertandingan taekwondo juga banyak tendangan tendangan yang berawalan lompatan keatas dan berputar seperti *heryeo chagi* dari situ kita dapat melihat pentingnya gerakan *vertical jump* dalam yang menjadi dasar dari gerakan tendangan taekwondo. Dimana dalam melakukan *vertical jump* tidak terlepas dari *power* dan *fleksibilitas* otot tungkai untuk gerakan yang cepat dan mendadak.

Maka dapat disimpulkan *power* adalah hasil dari *force* dan *velocity*, maka kedua komponen ini perlu diperhatikan dalam program latihan untuk membentuk daya otot. Namun, *force* dan *velocity* adalah saling terkait dalam gerakan otot. Saat *velocity* dari gerakan meningkat, *force* yang dihasilkan oleh otot makin berkurang saat otot melakukan gerakan *concentric*. Sehingga, *power* maksimal akan diperoleh dari kompromi antara *force* dan *velocity*. Disamping itu harsono (1988) mengemukakan bahwa: “pada olahraga permainan yang dominan menggunakan tungkai, maka unsur-unsur yang perlu diperhatikan adalah kekuatan otot punggung, kekuatan tungkai, *agilitas*, lelenturan (*fleksibilitas*) dan power tungkai yang prima”.

*Power* otot tungkai dapat ditingkatkan melalui latihan-latihan yang mengarah pada hasil lompatan. Bentuk latihan tersebut salah satunya adalah pliometrik. Pliometrik adalah macam latihan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Istilah ini sering digunakan dalam menghubungkan gerakan lompat

yang berulang-ulang atau latihan reflek regang untuk menghasilkan reaksi yang eksplosive (Radcliffe *et. al*, 2002).

Terdapat beberapa jenis latihan pliometrik, salah satunya adalah *Double leg speed hop*. *Double leg speed hop* dilakukan dengan latihan melompat tegak ke depan dengan lutut dilipat, tumit dikenakan pantat, tolakan dengan kedua kaki dan mendarat dengan kaki mengeper (Trisnowiyanto, 2010). Dimana pada hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Shollikin, (2007), menyatakan kelompok yang diberikan latihan *Double leg speed hop* memberikan peningkatan 16,6706%, sedangkan kelompok dengan latihan *squat* memiliki peningkatan sebesar 8, 2279%.

Taekwondo merupakan olahraga yang sangat rentan dengan cedera. Hal itu dapat dipahami, karena olahraga taekwondo, terutama kategori *kyorugi* (tanding), selalu terjadi kontak anggota badan yang cukup keras. Selain itu olahraga taekwondo mempunyai karakteristik gerakan yang cepat mendadak. Karakteristik gerak yang demikian akan mudah menimbulkan cedera jika pemanasannya kurang dan pemberian landasan fisik juga kurang atau juga dalam melakukan teknik yang salah. Oleh karena itu seorang pelatih harus tahu bagaimana menjaga atlet agar tidak mudah kena cedera. Yaitu dengan meningkatkan *fleksibilitas* sendi dimana pada latihan ini fisioterapi memiliki latihan-latihan yang efektif untuk meningkatkan *fleksibilitas* sendi yaitu dengan PNF (*proprioceptive neuromuscular facilitation*).

Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nagarwal *et al* (2009) didapatkan hasil PNF (*Contract Relax-Antagonist Contract*) lebih efektif

daripada PNF (*Hold Relax*) untuk meningkatkan *fleksibilitas*. Untuk itu *contract relax* adalah cara baik untuk tetap menjaga *fleksibilitas* otot tungkai agar tendangan para atlet taekwondo dapat maksimal.

Dari penjelasan di atas penulis tertarik untuk meneliti tentang pengaruh latihan *Doble leg speed hop* dan *contract relax stretching* terhadap *vertical jump* pada taekwondoin.

## **B. Rumusan Masalah**

Melihat dari pembatasan masalah diatas, maka masalah dapat dirumuskan, ada pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *contract relax stretching* terhadap *vertical jump* pada taekwondoin.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan umum**

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Double leg speed hop* dan *contract relax stretching* terhadap *vertical jump* pada taekwondoin.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Apakah ada pengaruh latihan *double leg speed hop* dan *contract relax* terhadap *vertical jump* taekwondo Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **D. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat yang hendak dicapai dalam hasil penelitian ini sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menambah pengetahuan terutama kegunaan *double leg speed hop* dengan *contract relax* di bidang olahraga taekwondo.

2. Manfaat praktis

Hasil penelitian ini dapat memberikan sedikit kontribusi pengetahuan para pelatih taekwondo untuk dapat meningkatkan prestasi para taekwondoin dengan teknik *double leg speed hop* dengan penambahan *contract relax streatching*.